



وقتی مدیتیشن می‌کنیم، روزبه‌روز و لحظه‌به‌لحظه، از انرژی‌های منفی‌مان کاسته و بر انرژی‌های مثبت، افزوده می‌گردد زیرا با خدای درون کار می‌کنیم. در این شرایط طبق قانون «جذب»، محیط اطراف‌مان که سرشار از انرژی‌های مثبت است، فقط انرژی‌های مثبت را به شکل بهترین و موفق‌ترین شکل، بهترین همسر، بهترین نوع سلامتی، بهترین نوع روابط و... برای‌مان به ارمغان می‌آورد.

با مراقبه می‌توانیم کنترل ذهن خود را به دست بگیریم و اجازه ندهیم به گذشته‌های دردناک یا آینده‌های نامعلوم و مبهم سفر کند و برای‌مان درد و رنج به همراه بیاورد، بلکه فقط اجازه دارد در لحظه‌ی «حال» حضور داشته باشد تا ما بتوانیم از لحظه‌لحظه‌ی زندگی‌مان، لذت ببریم.

فواید نفس‌گیری صحیح در ورزش‌های ریلکسیشن و در حین مدیتیشن

تنفس غیرموزون، موجب برهم‌خوردن تعادل روح و جسم می‌گردد در صورتی که ذهن با تنفس صحیح، به آرامش و سکون می‌رسد.

فواید دم عمیق:

- گرفتن انرژی حیاتی بیشتر
- بهبود پوست و شفاف‌تر شدن آن
- خوش‌حالت‌تر شدن و رشد بهتر موها و جلوگیری از ریزش یا سفیدشدن آن‌ها
- بهبود رشد ناخن‌ها
- بهبود عملکرد معده، روده‌ها و قلب به علت رسیدن انرژی حیاتی و اکسیژن کافی به آن‌ها
- رفع یبوست‌های مزمن
- دفع سموم درون روده‌ها و پاکسازی بدن از مواد سمی و انرژی‌های

منفی

- کاهش خودبه‌خودی وزن به دلیل بالا رفتن سطح سوخت‌وساز بدن
- کوچک‌شدن شکم به دلیل بالا رفتن سطح سوخت‌وساز و ورزش‌های شکمی
- کاهش سطح پرخاش‌گری و عصبانیت به دلیل دریافت انرژی حیاتی بیشتر
- بالا رفتن سطح یادگیری و افزایش حافظه به دلیل رسیدن اکسیژن بیشتر به سلول‌های مغز
- افزایش احساس شادی و آرامش و توان جسمی و روانی به دلیل رسیدن انرژی حیاتی و اکسیژن بیشتر

فواید وقفه بین تنفس:

استراحت قلب، کاهش فشارخون و اضطراب، هماهنگ‌شدن سیستم عصبی سمپاتیک و پاراسمپاتیک، متعادل‌تر شدن کل سیستم‌های بدن، ایجاد تعرق و تدبیر بیشتر، یافتن راه‌حل‌های بهتر و آسان‌تر، جذب بهتر و بیشتر انرژی حیاتی و اکسیژن دریافتی، جذب بیشتر انرژی الهی و کاهش یا نابودی غیرارگانیک‌های منفی

فواید بازدم طولانی:

خارج کردن سموم بدن و انرژی‌های منفی که از طریق پرداختن به افکار و احساسات منفی در ما ایجاد شده و مانع جذب انرژی‌های مثبت، برکت، نعمت، ثروت، سلامتی، آرامش و... می‌گردد.

فواید ریلکس شدن (از طریق ورزش‌ها و دم و بازدم عمیق یا از طریق ریلکس ذهنی):

- رفع تنش‌ها و گرفتگی‌های عضلانی با فعال کردن عکس‌العمل ریلکس شدن
- رفع و درمان آرتروز گردن، شانه‌ها، کمر و زانوها

ورزش‌های مدیتیشن

پارسی را پاس بداریم



آنچه فرهنگ ما را زنده نگاه داشته، زبان مادری مان است؛ پس تلاش کنیم زبان مادری خود را زنده نگاه داریم و تا می‌توانیم از واژه‌های زبان خودمان بهره ببریم و با آن‌ها گفت‌وگو کنیم و بنویسیم.

- به‌جای **فساد** بگویید **تباهی**
- به‌جای **جواز** بگویید **پروانه**
- به‌جای **واقعی** بگویید **راستین**
- به‌جای **باطنی** بگویید **درونی**
- به‌جای **بی‌انتها** بگویید **بی‌پایان**
- به‌جای **حیطه** - **قلمرو** بگویید **گستره**
- به‌جای **فقدان** بگویید **نبود**
- به‌جای **حدود** بگویید **نزدیک**
- به‌جای **سال جاری** بگویید **امسال**
- به‌جای **مشترک‌المنافع** بگویید **هم‌سود**
- به‌جای **اتباع** بگویید **شهروندان**
- به‌جای **مقوی** بگویید **نیروبخش**
- به‌جای **سوءرفتار** بگویید **بدرفتاری**
- به‌جای **مجمع** بگویید **گردهمایی**
- به‌جای **تحقیقاتی** بگویید **پژوهشی**
- به‌جای **مشکل** از بگویید **درب‌گیرنده**
- به‌جای **در کل** بگویید **روی هم‌رفته**
- به‌جای **معضل** بگویید **کاستی - دشواری**
- به‌جای **علی‌رغم** بگویید **با این‌که**
- به‌جای **تأثیرگذار** بگویید **کارساز**
- به‌جای **شامل** بگویید **درب‌گیرنده**
- به‌جای **از جمله** بگویید **از دسته - از آن‌گونه**
- به‌جای **نظارت** بگویید **بازبینی - بازرسی - واریسی**
- به‌جای **نامطلوب** بگویید **ناپسند**
- به‌جای **توسط** - **به‌وسیله** بگویید **به‌دست**
- به‌جای **به‌واقع** بگویید **به‌راستی**

به کوشش سایت ایرانیان بلژیک

- رفع احساس خستگی، درد بدن، کسلی و بی‌حوصلگی به‌دلیل ترشح هورمون سروتونین و آندورفین در خون
- درمان بی‌خوابی‌ها، بدخوابی‌ها و حتی پر خوابی‌ها
- درمان دردهای مزمن
- برقراری عکس‌العمل ریلکس شدن به‌جای عکس‌العمل جنگ و گریز
- ایجاد آرامش در جسم
- درمان سریع‌تر در تمام ابعاد روحی، روانی، جسمی، عاطفی، ذهنی و فکری به‌علت به جریان افتادن انرژی شفای درون و متعادل شدن چاکراها

پس از ریلکس کردن بدن و انجام ورزش‌ها و تنفس‌ها، در مکان و شرایطی مناسب قرار می‌گیریم. در این حالت، نشسته یا دراز کشیده، چشمان خود را می‌بندیم و تمام توجه‌مان را بر وسط پیشانی، متمرکز و ذکر یا مانترای خود را تکرار می‌کنیم.

ذکر یا مانترا و فواید آن

ذکر یا مانترا می‌تواند یک کلمه، عبارت، جمله و حتی یک صوت باشد. بهتر است ذکر، از اسماء اعظم برگزیده شود زیرا این اسماء هنگام تکرار شدن، انرژی آزاد می‌کنند. (اسماء اعظم را به هر شکلی از جمله دست‌نویس، خراطی، خاتم کاری، گلدوزی، منجوق‌دوزی، معرق کاری و... در منزل یا محل کار خود استفاده کنید زیرا به آن محیط، انرژی می‌دهد.)

فواید ذکر (مانترا)

- ما را به وضعیت آلفا (حالتی بین خواب و بیداری) نزدیک می‌کند؛ در این حالت است که انرژی آلفا یا انرژی شفای درون، آزاد می‌گردد.
- با رفتن به وضعیت آلفا، قدرت تلقین‌پذیری مان، ۳۰۰ برابر بیش‌تر از وضعیت عادی می‌شود؛ در این حالت، هر تلقین مثبتی که به خود بدهیم، ثبت و ضبط می‌شود.
- با بردن ما به وضعیت آلفا، ارتباط ما را با روح‌مان برقراری‌سازد و بدین شکل، به حالتی معنوی‌تر دست‌می‌یابیم.
- آرزوها و خواسته‌های مثبت‌مان - چه برای خود و چه برای هر کس دیگری - برآورده می‌گردد.



ماری یحییوی
محقق، مترجم و نویسنده



جهت تهیه کتاب، با دفتر مجله تماس بگیرید.